

災害ボランティア活動を考えている皆さんへ

東日本大震災の被災地では、復興支援に向けてのボランティア活動のニーズは依然として高く、学生の皆さんも、「自分にできることは何か」「岡山でも何かできることがある」「被災地に行くべきではないか」などと、災害ボランティア活動について改めて考える方も多いと思います。災害ボランティア活動を考えている学生の皆さんは、まず保護者や指導教員等に相談あるいは報告をしてから、活動に参加するようにしてください。

ボランティア活動に参加する場合は、自己の安全確保と責任ある行動が求められます。ボランティア活動が、被災された地域や人々に負担をかけないためにも、また、ボランティア活動をするあなたが安全に活動するためにも、災害ボランティア活動に参加する方は、次の内容をよく読んでください。

1. 被災地に行く前に、必ず自分で被災地の情報をしっかり収集・確認しましょう。

被災地でのボランティア活動は、食事・水・宿泊場所・常備薬・適切な服装・ボランティア活動保険への加入等、自己完結型での参加が求められています。事前に、現地の情報を十分に確認してください。被災地の災害ボランティアセンターに直接電話をするのは、できるだけ控えましょう。まず、ホームページ等で確認しましょう。

* 岡山県災害ボランティア情報：http://blog.canpan.info/oka_voc_saigai/

* 全国社会福祉協議会：<http://www.shakyo.or.jp/saigai/touhokuzisin.html>

* 日本赤十字社：<http://www.jrc.or.jp/volunteer/index.html> など

2. ボランティア活動保険に必ず加入しましょう。

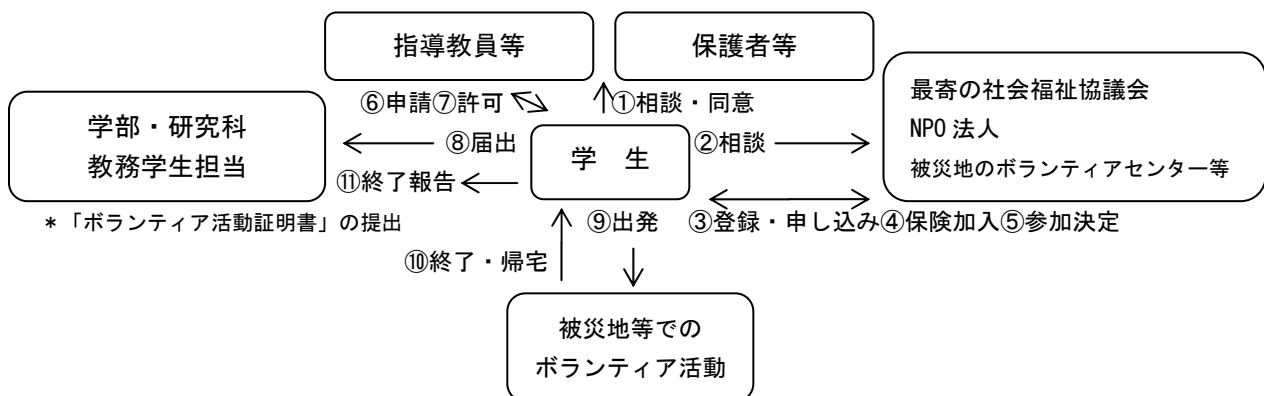
* ボランティア活動保険：<http://www.fukushihoken.co.jp>

3. ボランティア活動に参加する場合の手続きについて

- ① 事前に、所属する学部・研究科の教務学生担当に届け出てください。
- ② ボランティア活動を終えて帰ってきた時には、①の担当に連絡してください。
- ③ 万一、事故等にあった場合には、①の担当に連絡してください。

4. 東日本大震災に伴う学生のボランティア活動に係る授業欠席の取扱いについて

岡山大学では、学生の皆さんが、東日本大震災に伴うボランティア活動に従事する場合の授業欠席については、所定の手続きを経て、準公欠として取り扱いますので、下の図を参考に届け出てください。 * http://www.okayama-u.ac.jp/tp/student/kouketu_05.html



* 「ボランティア活動証明書」の提出

* 事故にあった場合は「事故報告書」の提出が必要です。



災害ボランティア活動の基本的な心構え



災害ボランティア活動の目標は、被災者の方々の自立した生活への支援・被災地の復興です。

* 社会福祉協議会がボランティアに伝える「災害救援ボランティア7つの心得」を紹介します。

1. 自給自足の原則

被災地では、ボランティア自身の飲料水・食品等の調達や、宿泊場所の確保が困難であることが予想されます。事前に、現地の状況把握をした上で、必需品を確認・調達し、自活できるように準備して行くことが大切です。また、ゴミは持ち帰るなど、被災地に負担をかけない努力も必要です。

2. 状況の把握及び連絡・連携

活動を始めるに当たっては、現地のボランティア受入窓口に登録し、オリエンテーションを受けることが大切です。これにより、現地の詳しい状況の把握と、自分の活動内容や役割を確認することができます。また、活動中に気がついたことを、事務局に報告することも大切です。

3. 被災者の意思の尊重

災害救援ボランティアは、被災者の生活を支援することを目的に活動します。活動が押しつけがましいものになっては、かえってマイナスになってしまいます。どんな状況であれ、相手の気持ちを大切にし、尊重する気持ちをもって、意思の疎通を図るように心がけましょう。

4. 約束・プライバシーの保護

ボランティア活動は、相手との信頼関係が土台となります。信頼関係を保つためには、約束・プライバシーを絶対に守りましょう。また、安易な約束はせず、責任のある行動を取ることも大切です。

5. 無理のない活動

ボランティアとしてできること、できないこと、してはいけないことを考えて、無理のない活動をする必要があります。自分が活動できる時間・能力（量）等を考慮し、被災者との十分な話し合いの上、活動を限定することも大切です。

6. 健康管理

ケガや病気、事故に十分に注意し、また、過労や睡眠不足にならないように、健康管理に注意することが大切です。二次的被害にあわないようにするのも、ボランティアの務めです。

7. 保険の加入

万一の事故に備えて、ボランティア活動保険に加入しておきましょう。また、事故が起こった場合の対応について、事前に考えておくことも必要です。

* 「被災地」は、みんなにとって、「我が町、ふるさと」なのです。

* 「がれき」は、みんなにとって、「我が家であり、帰るべき家」なのです。

* 「ごみ」は、みんなにとって、「大切な思い出の品々」なのです。





自分の安全を確保する責任があります。



災害ボランティア活動に求められるニーズはさまざまですが、津波の被害を受けた地区では、自分の安全を確保するためにも、しっかり準備して行きましょう。

◇準備したいもの

1. 防塵マスク

サージカルマスクでは粉塵を防ぐ効果はありません。フィルター交換ができる防塵マスクがあります。

* 正しく防塵マスクを装着しましょう(環境省)

http://www.env.go.jp/jishin/attach/asbestos_mask-set_v2.pdf

2. ゴーグル

側溝掃除などの活動では、柔らかい泥が眼に入ることがあります。コンタクト着用者や眼の弱い方は、作業用ゴーグルを用意した方が良いでしょう。

3. ゴム手袋

ガラス等を扱う場合もあります。薄いものではなく、手首まで隠れる程度の長さのもの、耐油性ゴム手袋が良いでしょう。皮手袋や軍手も合わせて準備しておきましょう。

4. 長靴

つま先を保護した安全底長靴に、踏抜き防止の中敷きを入れると良いでしょう。

5. 服装

丸洗いでできるカップの上下が便利です。透明ビニールなどで作られた使い捨てタイプは、強度が弱く、一時的な作業にも耐えられないようです。下半身が特に汚れるので、コートタイプのもものは適していません。身体の表面を守るためにも、長袖・長ズボンが原則です。

6. 帽子又はヘルメット

熱中症の対策としても必要です。

7. その他

ウエストポーチやディパック・ミニ応急セット・名札(身分証明書)・タオル・水筒・塩分補給用飴や梅干しなども準備しておきましょう。

◇安全衛生の心構え

1. 自分の体調をしっかり見極めよう。睡眠時間や食欲、持病や血圧にも留意しましょう。

不調かなと思った時点で、活動を中止する勇気も必要です。

2. 活動の最中も休憩時間を取りましょう。水分も適度に補給し、トイレにも行きましょう。

3. どんなに注意していても、ケガをしたり体調を崩したりします。きちんと報告、連絡、相談をしましょう。

4. 活動が終わったら、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

5. しっかり睡眠を取るようにしましょう。



災害ボランティア活動時に受けるストレス

災害の現場でストレスを受けない人はいません。災害ボランティア活動をする人も、被災状況を目のあたりにしたり、被災者の体験談を聴くことにより、強いストレスを受けます。ストレス反応と対処法について知ることで、ストレスに備えましょう。

1. ストレスチェック 活動中や活動終了後にチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現場の光景が突然目に浮かぶ | <input type="checkbox"/> 涙もろくなる |
| <input type="checkbox"/> 睡眠のリズムが乱れる | <input type="checkbox"/> 興奮気味、ずっと緊張している |
| <input type="checkbox"/> 悪夢をみる、途中で目が覚める | <input type="checkbox"/> イライラ怒りっぽくなる |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振、胃腸の調子が悪い | <input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思えてしまう |
| <input type="checkbox"/> だるさ、強い疲労感がある | <input type="checkbox"/> 仲間やリーダーを信頼できない |
| <input type="checkbox"/> 憂うつ、気がめいる、落ち込みやすい | <input type="checkbox"/> 人を責めたくなる |
| <input type="checkbox"/> 強い無気力感や悔しさを感じる | <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくなくなる |
| <input type="checkbox"/> 強い罪悪感や自責感を持つ | <input type="checkbox"/> 休みを取ることに気後れや申し訳なさを感じる |

2. ストレスの対処法 心身の疲れにしっかり目を向けましょう。

- 1) 活動に当たっては謙虚に、自分にあまり大きな期待を持ちすぎないようにする。
- 2) ストレスの兆候が表れたら、自分の気持ちやストレスに感じていることを素直に認める。
- 3) 自分の感じていること、体験したことを人に話す。
- 4) 食事や休養をよくとる。お酒やタバコは控える。
- 5) 周囲の制約や、自分自身の限界を知り、無理をしない。
- 6) 自分だけで何とかしようと気負わず、仲間と声をかけ合いながら協力して活動する。
- 7) 時々仕事から離れ、身体を伸ばしたり、深呼吸したりして気分転換をする。
- 8) 自分の活動を振り返り、気持ちを整理する。
- 9) 自分の行動をポジティブに評価し、自分の成長をほめる。
- 10) これらの対処法で処理しきれない負担を感じる場合は、リーダーや責任者に必ず相談する。

【参考文献】『災害時のこころのケア』2004年 日本赤十字社

『災害時の「こころのケア」の手引き』2008年 東京都福祉保健局

【相談窓口】*岡山大学学生支援センター 学生相談室

電話 086 - 251 - 7169 e-mail:nayami@cc.okayama-u.ac.jp

*岡山大学保健管理センター

電話 086 - 251 - 7217

*岡山大学学務部学生支援課

電話 086 - 251 - 7179

【岡山大学学生支援センター】